

TURNIEJ SPORTOWY Z TATĄ



CELE:

- rozwijanie sprawności ruchowej
- zaspokojenie emocjonalnego związku z rodziną
- promowanie aktywnego spędzania czasu wolnego na świeżym powietrzu

W zabawach oczywiście może uczestniczyć cała rodzina! Ćwiczenia wykonują wybrani uczestnicy, jedna osoba z rodziny może mieć funkcję sędziego, liczącego punkty (np. z kamyczków) oraz sprawdzającego poprawność wykonania zadania 😊

POMOCE: piłeczki ping pongowe, łyżki, kosz, mała piłeczka/woreczek, piłka, balonik, kubek, plastikowe pojemniki, skakanki, plastikowy talerzyk, miarka, sznurek

DYSCYPLINY:

1. **„Przenoszenie piłeczki ping – pongowej na łyżce”** – zadaniem uczestników jest przeniesienie piłeczki na łyżce do wyznaczonego miejsca. Ćwiczenie można wykonywać jednocześnie, bądź osobno.
2. **„Rzut do celu”** – zadanie polega na rzucie piłeczką/woreczkiem do celu. Rodzic trzyma kosz, dziecko stara się rzucić do celu. Można ustalić sobie ilość wykonywanych rzutów (ile rzutów, tyle punktów).
3. **„Gool!”** – zadaniem uczestników jest kopnięcie piłki do bramki/w wyznaczone miejsce (np. między drzewami). Ponownie można ustalić ilość wykonywanych rzutów.
4. **„Kto dalej pobiegnie?”** – zadanie polega na tym, że rodzic rzuca piłkę do góry przed siebie, a dziecko biegnie do momentu, aż piłka dotknie ziemi. Kolejno uczestnicy zamieniają się.
5. **„Z kamyka na kamyk”**- zadanie polega na wykonywaniu skoków obunóż po wyznaczonych polach. Można je wykonać na betonie z narysowanymi kredą kołami.
6. **„Zabawa w kelnera”** - Na plastikowym talerzu kładziemy małą kulkę/piłeczkę. Uczestnicy pokonują wyznaczoną trasę, w taki sposób, aby kulka nie spadła z talerza.
7. **„Oszczędzaj wodę”** – zadanie polega na przejściu omijając przeszkody z kubkiem, w którym znajduje się woda, tak aby jej nie wylać. Do zadania można wykorzystać np. skakanki.
8. **„Skok w dal”** - każdy uczestnik staje na starcie (przed wyznaczoną linią) i z miejsca wykonuje skok w dal, mierzymy odległość (np. krokami, z wykorzystaniem miarki).

9. **„Pracowite mrówki”** – uczestnicy na czworakach ręką popychają piłeczkę, toczą ją do bramki. Nie wolno wrzucać piłeczki do bramki !Toczymy ją od startu aż do bramki.
10. **„Spacer z balonem”** – ostatnie zadanie wykonujemy wspólnie w parze dziecko – rodzic. Idą do wyznaczonego celu trzymając pomiędzy brzuchami balonik. Starają się, aby balonik nie upadł na ziemię.

Zakończenie:

Podsumowanie, ogłoszenie wyników konkurencji. Podkreślenie znaczenia wspólnej zabawy.